

DESAFIO MENSUAL - NOVIEMBRE
FIT CITY

HACER EJERCICIO PARA COMBATIR LA DEPRESION

En octubre, el Bexar County Community Health Collaborative (Colaborativo de Salud Comunitaria del condado de Bexar) and the San Antonio Metropolitan Health District (Distrito Metropolitano de Salud de San Antonio) reveló una evaluación, *2002 Community Health Assessment and Health Profiles (Evaluación 2002 de la Salud a la Comunidad y Perfiles de Salud)*. La salud fue uno de los temas estudiados. La evaluación determinó que aproximadamente el seis por ciento de los adolescentes (10 a 17 años) sufren de un trastorno depresivo mayor a nivel local y nacional. Un cinco a diez por ciento sufren de síntomas depresivos temporarios o transitorios. También, el estudio encontró que el 32 por ciento de los adultos en el condado de Bexar reportan no tener actividad física durante el tiempo libre. Estos resultados son significantes porque demuestran una conexión entre la actividad física y el mejoramiento del buen humor y la reducción del estrés.

El Dr. James Blumenthal, un sicólogo de investigaciones que ha hecho estudios extensos sobre los efectos que tiene el ejercicio con la depresión, reportó en 1999, que después de 16 semanas de tratar dos grupos de pacientes con medicamentos o ejercicio y que sufrían la depresión leve, encontró que el ejercicio fue tan efectivo como el medicamento en mitigar los síntomas de la depresión leve. La depresión moderada y severa requiere medicamento; sin embargo, el ejercicio puede ayudar que el medicamento sea más efectivo. En un reporte hecho en el 2000, el Dr. Blumenthal encontró que el ejercicio redujo el índice de la depresión repetida si el ejercicio continúa. Hágase estas preguntas para saber si usted sufre de la depresión. Entre más síntomas tenga, lo más probable que usted sufre de la depresión.

¿Tiene algunos de estos síntomas?

1. Se siente triste la mayoría del día, especialmente en la mañana.
2. Tiene poco interés en hacer cosas rutinarias
3. Se siente cansado siempre o tiene problemas en dormir
4. La actividad física lo cansa más rápido que antes
5. Tiene problema en hacer decisiones
6. Ya no lo complace hacer cosas que anteriormente lo hacían sentir feliz

Hable con su médico sobre los síntomas de la depresión y pida ayuda para empezar un programa de ejercicio. Si usted ha experimentado la depresión severa o ha tenido pensamientos de suicidio, pida ayuda profesional inmediatamente.